

# Primo incontro con le Tutor per lo Stage Curriculare

**Scienze Psicosociali della  
Comunicazione - UniMiB**

Mercoledì 20 marzo 2024  
h11:00 - 12:30





# Programma

## 20/03 - 11:00-12:30h

\*U7-15, con annesse pausette



0

### Ci raccontiamo!

La nostra esperienza di Stage

Intro

### Chi cerca trova...

I passaggi per la ricerca dello Stage Curriculare

1

### Dove cercare?

I motori di ricerca e le Keywords

2

### Come mi presento?

Il Curriculum Vitae e la lettera motivazionale

3

### A chi mi candido?

L'email di candidatura e il primo contatto

Outro

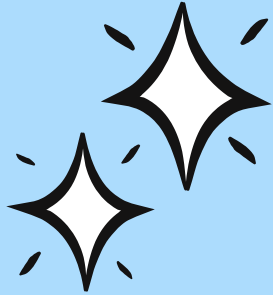
### Stage o non Stage? Estero o non estero?

Quando è meglio fare lo Stage? Come organizzo gli esami? Part- o Full-time?



# Ci raccontiamo!

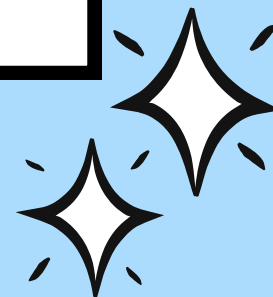
\*attraverso le nostre esperienze di Stage



**Emma Velati**

Dottoranda in Psicologia

[emma.velati@unimib.it](mailto:emma.velati@unimib.it)



## Triennale:

- Scienze e Tecniche Psicologiche
- Stage Esterno in ambito della Psicologia del Lavoro (ente: Telema International)

## Magistrale:

- PSED
- Stage Interno in ambito della ricerca in Psicologia del Lavoro (ente: laboratorio di ricerca, Bicocca)

**Qual è la differenza tra i due tipi di esperienza?**

# Ci raccontiamo!

\*attraverso le nostre esperienze di Stage

## Triennale:

- Scienze e Tecniche Psicologiche
- Stage Esterno in ambito della Psicologia Clinica (ente: MiCal)

## Magistrale:

- PSED
- Stage Esterno in ambito della Psicologia del Lavoro (ente: Sipiss)



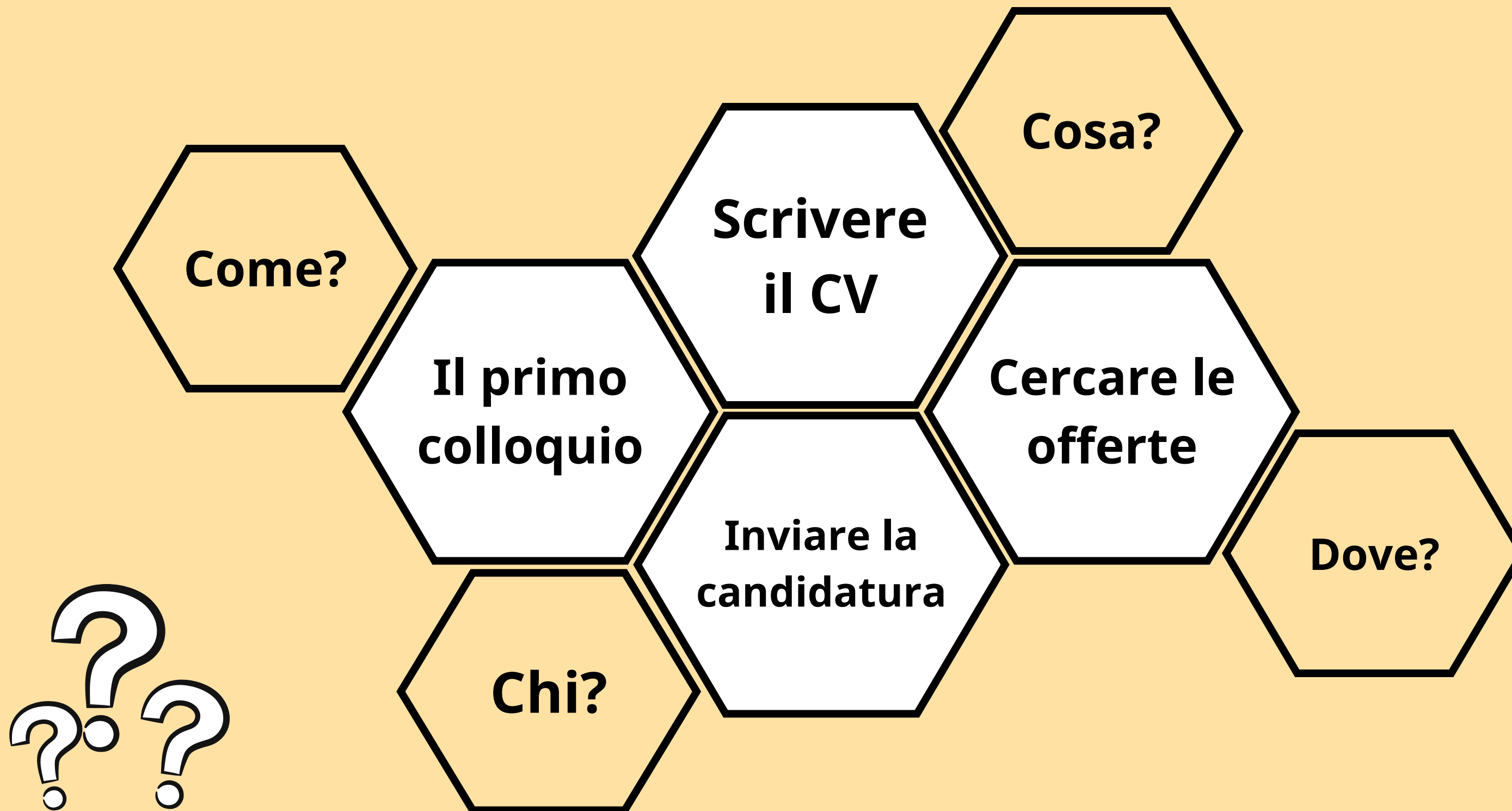
**Ghenia Russo**

Studentessa al II anno di PSED  
[genowefamaria.russo@unimib.it](mailto:genowefamaria.russo@unimib.it)

Cosa notate delle due esperienze?

# Chi cerca trova...

I passaggi per la ricerca dello Stage Curriculare





# Come mi presento?



Il **Curriculum Vitae** rappresenta il tuo **biglietto da visita**, racconta delle tue qualità e competenze in base alle tue **esperienze**.

## Non hai mai lavorato?

1. Buon per te!
2. Non è un problema...



Se avete fatto lavori es. cameriere/babysitter va benissimo inserirli

**Progetti universitari**: non esitare ad aggiungerli nel tuo CV a dimostrazione della tua **capacità di impegnarti sul lungo periodo**, avviando e gestendo progetti, delle tue **capacità organizzative e di fare lavoro di squadra**. Es. Laboratori con progetti di gruppo particolarmente sviluppati.

**Esperienze di volontariato**: il volontariato ti permette di acquisire **competenze pratiche importanti**, che potrebbero essere rilevanti per il lavoro a cui ti candidi.

**Esperienza all'estero**: molti recruiter sono interessati ad assumere persone che hanno avuto un'esperienza all'estero e che hanno acquisito **competenze in un ambito internazionale (e di lingua straniera)**, perché questo indica anche **intraprendenza e voglia di mettersi in gioco**.

# Come mi presento?



Il **Curriculum Vitae** rappresenta il tuo **biglietto da visita**, racconta delle tue qualità e competenze in base alle tue esperienze.

## Hard Skill

sono le competenze o la padronanza di un particolare compito, necessario allo svolgimento del lavoro.

Sono competenze **tangibili e misurabili**.

Sempre se certificate! Da inserire nelle apposite sezioni es. certificazioni di lingua/informatica, corsi sulla sicurezza.

## Soft Skill

sono tratti del carattere o abilità **interpersonali** che definiscono il rapporto di un individuo con gli altri.

In genere, si possono affinare con la pratica e nelle situazioni di vita quotidiana.

Pensa a come collabori o gestisci i conflitti quando interagisci con altre persone! Da inserire es. nella parte di descrizione personale.

# Come mi presento?

## Ultimi Tips

- Adatta sempre il tuo CV in base all'offerta per cui ti candidi, mettendo come **prima esperienza quella più inerente al ruolo della candidatura**. Quindi tieni una bozza sempre modificabile
- Nella breve descrizione iniziale inserisci l'interesse per l'ambito per cui ti stai candidando
- Aggiorna le tue esperienze. **N.B. sempre la più recente all'inizio.**
- Dividi le sezioni, dalla più rilevante, in alto a quella meno, in basso. (esperienze professionali e formative in alto, lingue/hobby/indirizzi in basso)
- Foto? Solo se ti va e professionale (di solito sono apprezzati i cv con foto)
- Personalizza con colori e format, ma non esageriamo :)



# Lettera motivazionale?

**Devo inviare anche una lettera motivazionale?**

**Cosa scrivo?**

- Solo se richiesto (Piccolo trucchetto: se vuoi essere più sicura/o che la leggano puoi metterla nello stesso PDF del CV)
- Breve presentazione di sè, delle proprie esperienze e del proprio carattere nel lavoro/nello studio. Descrizione, più dettagliata del CV, di esperienze pratiche svolte. Ambizioni per il futuro.

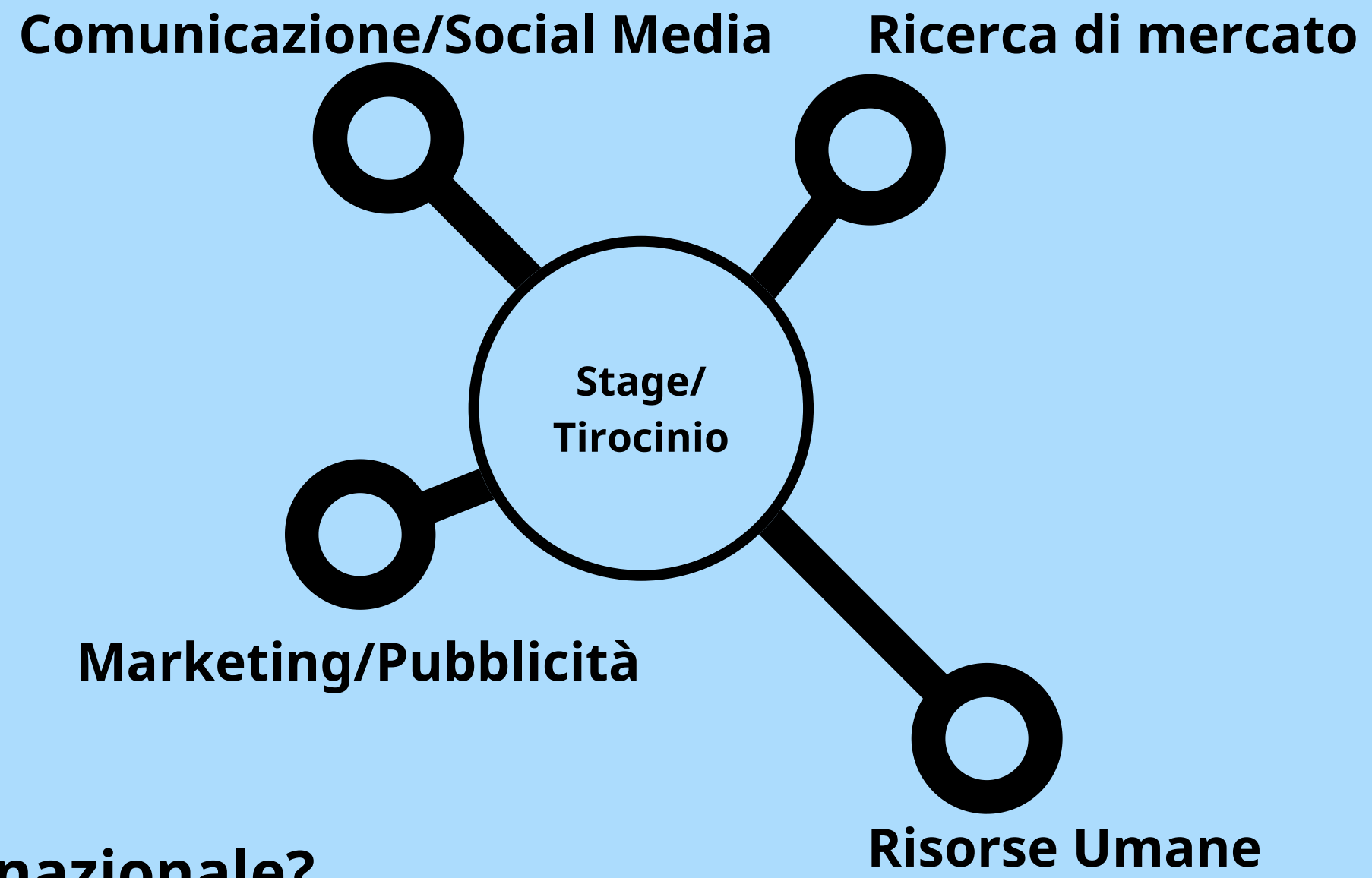
\*Se non la chiedono puoi comunque scrivere qualche riga nella mail in cui invii il CV, dove spieghi perchè ti interessa quella posizione in quell'azienda (non più di 10 righe).

# Dove cercare?

## Motori di ricerca

## Keywords

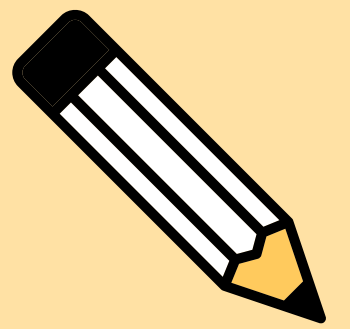
- 1. HomePage Stage (s3)
- 2. JobPlacement (AlmaLaurea)
- 3. LinkedIn
- 4. Joinrs
- 5. Tirocini OPL



### Stage internazionale?

Puoi trovare varie bacheche di opportunità di Stage sulla pagina e-learning (sezione 9)

# A chi mi rivolgo?



## Candidatura 'semplice'

Alcuni motori di ricerca offrono la possibilità di inviare la candidatura direttamente tramite il format, allegando CV e lettera motivazionale.

## Candidatura spontanea

Se sei interessat\* a un ente nello specifico, non convenzionato e/o che non offre Stage al momento, non avere timore a inviare una candidatura spontanea, non si sa mai!

## Candidatura tramite annuncio

### Indirizzo mail (@amministrazione)

Attenzione ad utilizzare l'indirizzo corretto, ricercandolo anche navigando sul sito ufficiale (nella sezione contatti).  
Se hai dubbi su più indirizzi, invia tutto in CC.

### Cosa scrivo nell'email?

L'email dev'essere **formale**, inserendo il CdL e l'anno (suggeriamo anche n° matricola).  
Inserisci il n° delle ore richieste e il periodo preferito, così da anticipare info necessarie.

# A chi mi rivolgo?

## Ultimi Tips



- **Non devi avere subito le idee chiare:** inviare una candidatura non significa prendersi già un impegno.
- **Fare un colloquio è sempre un allenamento!** Ti aiuta a capire qual è la reale offerta, ma soprattutto, in base a cosa ti chiederanno sulle tue esperienze, imparerai su cosa dovrai puntare la prossima volta, e a cosa sei interessat\* realmente.
- **Prenditi del tempo:** così come agli esami (!!!) puoi sempre prendere del tempo (qualche giorno/una settimana) per decidere se proseguire o meno con quell'ente. Chiarisci questo tempo alla fine del colloquio.
- **Tutto dev'essere chiaro!** Durante i contatti con il Tutor/recruiter chiedi tutte le info a cui sei interessato, come gli orari, sede, eventuali compensi, impegni fuori orario.
- **E' un 'contrattare' tra le due parti: tu e l'ente.** Se alcune imposizioni ti sono scomode, parlane col Tutor, meglio prima di iniziare lo Stage, così da mettervi d'accordo.

## Stage o non Stage?

### **È IL TUO PERCORSO!**

**Alcune domande/risposte ti aiuteranno  
a delinearlo...**

---

- Ho già un'idea del mio futuro?
- So quali sono gli ambiti che vorrei esplorare?
- È il momento giusto per impegnarmi?  
Valuta in base agli esami che ti mancano
- A volte un full-time è più soddisfacente

### **UNO STAGE ALL'ESTERO? Ecco alcuni PRO**

---

- Imparare una nuova lingua
- Apprendere una nuova cultura
- Esperienza di indipendenza
- Plus sul Curriculum
- Opportunità per gli studenti
- Viaggi e Networking

\*Ne riparleremo al prossimo incontro

**Outro**



## **PROSSIMO INCONTRO?**

*Parleremo di Stage all'estero,  
ascolteremo esperienze e altro...*

Proporremo mercoledì 17 aprile  
Faremo un sondaggio...

Stay Tuned!



# *Quali informazioni riguardanti lo Stage Curricolare vorresti ricevere?*



# Grazie!

Rimaniamo disponibili per qualsiasi domanda sull'argomento.

Non esitate a contattarci!

Emma Velati

[emma.velati@unimib.it](mailto:emma.velati@unimib.it)

Ghenia Russo

[genowefamaria.russo@unimib.it](mailto:genowefamaria.russo@unimib.it)

